

# 早寝・早起き・朝ご飯で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより

第46号

## そろえる

溝辺中学校

令和5年9月4日発行

### 2学期スタート！3つのことを意識しましょう！



淀校長先生の講話から・・・

夏休みが終わりました。今日からいよいよ2学期です。まだまだ暑い日が続きますので健康に留意しながら、毎日を過ごしてほしいと思います。それでは、2学期の始業式にあたって3つのことをお願いします。

#### 1 主体性をもって臨む

最初に2学期は「行事の2学期」といわれるように、体育大会や文化祭など学校全体で取り組んでいく機会が数多くあります。その中で、それぞれに任された役割、仲間とともに創り上げる活動など、その困難の度合いに関係なく、73名一人一人が主体性をもって臨んでほしいと思います。

#### 2 「健康と安全はすべてに優先する」

次にいつも伝えている「健康と安全はすべてに優先する」ということです。この言葉は、皆さんも知っているとおりに溝辺中学校のキャッチフレーズの1つです。

日々の生活の中で熱中症や各感染症には十分気を付けて下さい。この夏も全国的に見ると、台風や大雨による自然災害が日本の各地で見られました。また、予期しない交通事故や河川や海の事故も後を絶ちません。

日々の生活を送る中で、何か行動をする前の準備段階で何ができるか？

そして行動しているときにどうすべきか？

1つしかない大切な命を守るため、これまで以上に、今自分にできることを判断する力を様々な活動を通して身に付けていってください。

#### 3 「これまでの自分を超えていく2学期」

最後にこの2学期は「これまでの自分を超えていく2学期」にしてください。

これまで「どうせできない、自分には無理だ」とか「これはやらない、しない」、「(もっとできるのに、)これくらいでいいや、これで十分」と諦めていた、投げ出していたことに是非、積極的に粘り強く挑戦してみてください。

具体的にいえば、ある人は1問でも多く問題を解いたり、苦手な教科に粘り強く取り組んだりすることかもしれません。ある人はサーブやスマッシュ、一射、シュートなど一つ一つの動きの精度を高めていくことかもしれません。また、ある人にとっては生徒会や学級役員への立候補であったり、友人に優しく接したり、ときには許してあげたりすることかもしれません。

目標とすること、イメージすることはそれぞれ違うと思いますが、これまでの自分自身を超えていく1日1日を積み上げてほしいと思います。きっと一人一人の「これまでの自分自身を超える挑戦」が、これまでの溝辺中学校を超えていく一歩になっていくと考えます。

以上3つのことをお願いしました。今日から始まる2学期が皆さんにとって充実したものになるよう期待しています。

# 努力とは

## 準備である

富士山にサンダルで登る人はいないし

なんとなく散歩していたら山頂だったという場合もない。

何かを成す為にはそれなりのプロセスと準備が必要だ。

うまくいかなかったからといって落ち込む必要はない。

簡単にはいかない事ほど やりがい もある

うまくいった時のよろこびも大きい。

チームとは掛け算だ。

一つの方に力を合わせて集中すれば

結果も感動も大きくなる。

芸術家は次回作、アスリートは次のワンプレーが

## 最高傑作だ。

過去の余韻にひたるよりも次の高みを目指そう。

勝者は「今」と「これから」にこだわり、

敗者は「今までのこと」にこだわる。

前を向こう、上を向こう、チャレンジしよう。

終了の笛がなった時、

全員が笑顔で喜び合えるように。